

골고루 먹자~!

편식의 문제점과 교정방법

편식의 문제점

- 충분한 영양이 공급되지 않아 성장이 친구들보다 늦습니다.
- 영양 불균형으로 병에 대한 저항력이 떨어져 감기 등 질병에 □ 걸리기 쉽습니다.
- 신경질적이고 짜증을 잘 내게 됩니다.
- 수업에 집중하기 어렵습니다.

편식 교정 방법

- 억지로 강요하지 말고 처음에는 양을 적게, 조금씩 끈기 있게 먹도록 합니다.
- 싫어하는 음식은 조리법을 바꿔 먹어 보도록 합니다.
- 혼자 먹지 않고 식구들, 친구들과 모여서 식사를 할 수 있도록 합니다.
- 어머니의 식습관과 가정환경을 분석하여 식단편성을 고려해 봅니다.
- 편식의 원인을 꼭 알아 보고 해결할 수 있도록 합니다.
- 간식이 식사에 영향을 주지 않도록
정해진 시간에 정해진 양만 먹도록 합니다.

출처: 영양사도우미, 대한영양사협회



골고루 먹자~!

편식의 문제점과 교정방법

편식이란? 먹는 것에 대해 가리는 감정이 강하여 식사내용이 늘 영양적으로 불균형하여, 발육이나 영양상태가 뒤떨어지는 경우를 말합니다. 좋아하고 싫어하는 음식이 수시로 변하는 것은 자연스런 현상이므로 조금하게 생각하지 말고 긴 시간에 걸쳐 끈기 있게 노력하여 교정해 가도록 하시기 바랍니다.

내용	아니다	보통이다	그렇다
식사보다는 간식을 먹는 것이 더 좋습니다.			
간식은 주로 단맛이 강한 것을 먹습니다.			
부모님은 내가 싫어하는 음식은 안 주십니다.			
부모님도 싫어하는 음식이 있습니다.			
식품의 맛이 안 좋았던 경험이 많습니다.			
식품의 냄새가 안 좋았던 경험이 많습니다.			
충치가 있습니다.			
식품이 혀에 닿을 때의 느낌이 안 좋았던 경험이 많습니다.			
어떤 음식을 먹고 나서 구토나 설사를 한 경험이 있습니다.			
동물이나 식물이 불쌍해서 그에 대한 음식이 싫습니다.			
이전에 먹어보지 못한 음식이기 때문에 먹지 않습니다.			
음식을 보면 먹고 싶다는 생각이 들지 않습니다.			
먹기 싫은 음식을 억지로 먹은 경험이 있습니다.			

13개 항목 중

'그렇다'가 5개 이상일 경우~

→ 편식하는 식습관을 가지고 있음

'그렇다'가 3개 이상일 경우~

→ 편식하는 식습관을 가질 우려가 있음



운동의 필요성과 올바른 운동방법

운동의 필요성

청소년기의 운동은 성장의 보약입니다.
운동의 필요성에 대해 알아보시다.

운동은, 심장의 운동능력을 향상시킵니다.
모세혈관을 발달시켜 협심증 등 관상동맥 질환을 예방합니다.
뼈의 칼슘침착을 도와주고 골다공증으로 예방합니다.
체지방을 감소하여 비만을 개선합니다.
혈당을 조절하고 인슐린 감수성을 높여 당뇨병을 개선시킵니다.
중성지방, 저밀도 지단백 콜레스테롤(LDL)의 혈중농도를 낮추고,
고밀도 지단백 콜레스테롤(HDL)을 증가시켜 심혈관계질환예방에 도움을 줍니다.
스트레스 해소에 도움을 줍니다.

운동의 필요성과 올바른 운동방법

운동을 하기전에

- 준비운동을 꼭 합니다.
- 운동 전에 물을 마시고 운동하면서도 자주 물을 마셔야 합니다.
- 운동은 식사 후 1시간이 지난 다음에 합니다.
- 운동 시간은 30~60분 정도가 적당합니다.
(그러나 시간이 없다면 여러 번 나누어서 해도 좋아요)
- 1주일에 4회 이상은 운동해야 합니다.
- 운동을 끝내기 전에 마무리 운동 잊지 마시기 바랍니다.

운동은 이렇게

- 내가 좋아하는 운동으로 합니다.
- 관절에 충격이 큰 운동은 피합니다.
- 운동하면서 너무 힘들지 않은 정도로 하는게 좋습니다.
- 살을 빼고자 하면, 유산소 운동을 하는게 좋습니다.

유산소 운동이 무엇인가요?

- 걷기, 달리기, 수영, 자전거 타기처럼
큰 근육을 많이 사용하는 운동을 말합니다.



합격을 기원합니다! 대학수학능력시험 도시락 추천

소화기능향상 MENU

비타민B, 미네랄이 듬뿍! 현미밥
필수아미노산 풍부! 순두부버섯탕
필수아미노산 듬뿍! 쇠고기감자조림
변비예방 효과! 변비예방 효과!
위벽을 보호하는 무나물볶음
정장작용 효과! 배추김치
식이섬유가 풍부! 파인애플

기억력증진 MENU

식이섬유 보충! 오곡밥
DHA 다량 함유! 참치감자찌개
두뇌발달에 좋은! 삼치엿장구이
뇌의순발력을 UP! 어묵연근조림
머리가맑아지는! 취나물무침
정장작용 효과! 배추김치
뇌의 활력을 주는! 바나나

면역력향상 MENU

눈건강에 좋은! 단호박밥
비타민C 듬뿍! 콩나물국
지방이 적어요! 닭안심구이
콜레스테롤 감소효과! 느타리아채볶음
항산화기능을 UP! 브로콜리무침
정장작용 효과! 배추김치
면역력 UP! 키위



이런 음식은 피하세요~!

튀김류 튀김의 과도한 기름기는 소화기능을 떨어뜨리고 집중력을 저하시킵니다.
맵고 찬 음식 위에 자극을 주어 속쓰림을 유발하므로 절대 금물.





합격을 기원합니다! 대학수학능력시험 도시락 추천

집중력관리 MENU

양질의 단백질 차수수밥
집중력 UP! 우거지들깨국
단백질이 풍부한 새송이장조림
뇌의 활성을 돕는! 두부계란구이
두뇌회전을 돕는! 호두멸치볶음
정장작용 효과! 배추김치
향균효과! 구기자차

체력보충 MENU

기분전환에 좋은! 완두콩밥
콜레스테롤 제로! 팽이버섯된장국
원기회복에 좋은! 가지미양념구이
빈혈방지! 감자당근볶음
수분을 보충해주는! 오이무침
정장작용 효과! 배추김치
기를 보강해주는! 오미자차

건강완화효과 MENU

눈건강에 좋은! 흑향미밥
기를 맑게 해주는! 호박채맑은국
혈압조절 효과! 돈육피망볶음
비타민C가 풍부한! 양배추를
살균작용! 마늘쫄진마채무침
정장작용 효과! 배추김치
긴장을 싹~없애주는 모과차



이런 음식은 피하세요~!

김밥 밥알이 단단하게 뭉쳐 있어 급하게 먹을 경우 소화가 안 되는 음식 또한 좋지 않아요.
새우나 게 갑각류에는 졸음을 유발하는 성분이 들어 있으므로 가급적 피하세요.



음식물쓰레기 올바른 처리법

- 음식물 쓰레기에 불순물이 섞이지 않도록 선별, 분리합니다.
- 물기가 있는 음식물 쓰레기는 꼭 짜서 물기를 제거합니다.
- 말린 과일, 채소찌꺼기, 계란껍질 등은 화단이나 화분의 밑거름으로 재활용 가능합니다.



음식물쓰레기는 어떻게 처리될까요?

- **사료화** : 아파트 단지에서 모아진 음식물 쓰레기는 물기를 제거하고, 병원균을 없앤 후에 필요한 영양분을 첨가하여 가축의 사료로 사용합니다.
- **퇴비화** : 미생물을 이용해 공기를 공급하면서 음식물 쓰레기를 분해시켜 퇴비를 만드는 방법입니다.
- **지렁이 분토변 생산시설** : 지렁이를 이용해 음식물 쓰레기를 안정화 시키는 방법입니다.

음식물쓰레기 분리배출

- **이물질** : 비닐(봉지 등), 병뚜껑, 나무이쑤시개, 종이, 호일, 빨대, 일회용스푼, 프라스틱, 고무장갑, 쇠붙이, 숟가락, 젓가락, 유리조각, 금속류 등

꼭! 이물질은 반드시 분리, 배출 해주세요!!



아래에 해당하는 종류는
가급적 일반쓰레기로 배출해 주시는 것이 바람직합니다.

소, 돼지 등 육류의 털 및 뼈다귀	분쇄시설의 고장 방지 등 재활용시설의 적정처리효율을 위해 지나치게 딱딱한 물질은 일반쓰레기로 배출하는 것이 바람직. 다만, 뼈/패류 껍데기와 살코기가 붙어있어 구분이 어려운 경우 음식물쓰레기로 배출 가능
조개 등 패류 껍데기	
호두 등 견과류의 껍데기와 복숭아 등 핵과류 씨	
1회용 티백	종이, 형겅 등으로 포장된 1회용 녹차 등을 말함



납에 관한 모든것

납은 금속 중에서 가장 무거운 물질이고 공기, 물, 토양, 식품 등에 골고루 분포되어 있습니다.

납(Lead, pb)이란?

- 1 푸르스름한 잿빛의 연한 금속 원소(pb)
- 2 축전기, 탄약, 배관, 스크린의 빛 반사방지, 주석을 주재료로 한 용접 합금, 페인트 안료, 도자기 유약, 포장지, 화장품, 학용품 등에 다양하게 이용됩니다.
- 3 무기납은 주로 중추 및 말초신경계, 조혈계, 신장, 간 및 생식계에 영향을 미치며, 유기납은 주로 중추신경계에 영향을 미칩니다.

납노출경로

- 1 통조림, 농산물 등 납에 오염된 식품이나 물을 통해 노출될 수 있고
- 2 호흡기를 통해 유연휘발유의 배기가스를 흡입했을 때 납에 노출될 수 있습니다

납에 중독되면: 식욕감퇴, 오심, 구토, 소화불량, 체중 감소, 빈혈, 장기 손상, 면역력 감소, 중추신경계 이상 등이 나타날 수 있습니다



어떤 식품을 먹으면 좋을까요?

납 배출에 도움이 되는 식품을 주기적으로 몸을 보호하세요.

식품 중 납의 섭취 감소 권고안

우유 및 유제품, 멸치

칼슘은 위장에서 납이 흡수되는 것을 막기 때문에 칼슘이 풍부한 우유 및 유제품, 멸치를 섭취하는 것이 좋습니다. 또한 체내 칼슘이 부족하면 칼슘과 화학적 성질이 비슷한 납으로 대체하기 때문에 납에 중독될 수 있으므로 이를 막기 위해 칼슘이 풍부한 식품을 섭취하는 것이 좋습니다.



게, 새우, 오징어, 갑오징어

갑각류의 껍질과 연체류의 뼈에 들어있는 키토산은 체내에서 납을 흡착한 후 체외로 배설시켜 납 중독을 완화시키는 효과가 있습니다.



굴

굴은 영양학적으로 우수한 식품으로 알려져 있습니다. 굴에는 아연 성분이 많아 체내에 쌓여 있는 납을 배출하고 해독하는 효과가 있습니다. 또한 항산화 물질인 셀레늄이 풍부하여 납의 독성을 중화하고 체외로 배출하는 효과가 있습니다.